



## 4-Wochen-Musterspeiseplan

Wochentag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Woche 1</b>					
Menü 1	Bio BBQ Chickenwings mit Vollkornreis und Holzfällermischung	Putengulasch mit Butterbohnen und Serviettenknödel  Nektarine	FitPizza mit Rindersalami Pflücksalat mit Mozzarellaugeln und Balsamicodressing  Naturjoghurt mit frischem Obstsalat	Hühnereintopf mit Gemüseeinlage und Vollkornbrötchen  Mini-Dampfnudel mit Vanillesoße	Fischragout in Senfsauce mit Salzkartoffeln und Lauchgemüse  Tafelbirne
Menü 2	Quinoapfanne mit Süßkartoffel und Ananas Endiviensalat mit Joghurtdressing	Vollkornortellini/Tortellini Tricolore Formaggio mit Tomatensoße Bunter Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing  Nektarine	Kartoffelgratin mit bunter Gemüseauswahl Pflücksalat mit Mozzarellaugeln und Balsamicodressing  Naturjoghurt mit frischem Obstsalat	Gnocchi in Tomatencremesauce Gemischter Salat mit Joghurtdressing  Mini-Dampfnudel mit Vanillesoße	Gemüsemaultaschen mit Tomaten-Kräutersugo Gemügesticks und Joghurtdip  Tafelbirne
<b>Woche 2</b>					
Menü 1	Putencurry mit Vollkornreis und Salat der Saison  Vanille-Schoko-Pudding (Duo)	Gefüllte Paprikaschotenhälfte mit Balkangemüse und Kartoffelstampf	Rinderhacksteak „Bifteki“ mit Kräuter-Gurken-Quark und Linsensalat mit Feta  Cranberry-Müsliherzen und Naturjoghurt	Bami Goreng (Asiatisches Nudelgericht mit Gemüse, Hähnchen und orientalischem Omelette)	Seefisch Schlemmerfilet Broccoli mit Pellkartoffeln und Beilagensalat  Weintrauben
Menü 2	Blumenkohlkäsemedaillon mit Kräuterquarkdip Rote-Beete-Apfelsalat  Vanille-Schoko-Pudding (Duo)	Karottencremesuppe Lahmacun (vegan) mit bunter Gemüse-Krautsalatfüllung	Gemüselasagne mit Spinatsauce und Salat der Saison  Cranberry-Müsliherzen und Naturjoghurt	Spinatknödel mit Pilzen in Rahmsoße	Eierpfannkuchen natur mit Gemüse-Tomatensoße und Quark-Schmand-Dip  Weintrauben

Alle grün markierten Speisen sind durch die Hochschule Fulda mit dem Siegel „whatsEAT – Markenzeichen für gute Schulverpflegung“ zertifiziert.



## 4-Wochen-Musterspeiseplan

Wochentag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Woche 3</b>					
Menü 1	Nasi Goreng (Asiatisches Reisgericht mit Gemüse und Hähnchen)  Frischer Obstsalat mit Vanillesauce	Kartoffelgratin „Dauphinois“ mit Bauernsalat in Essig-Öldressing	Fit-Pizza Margherita Feldsalat mit Parmesan und Walnüssen  Apfelmark	Geflügel „Köttbullar“ mit Paprikasauce und Vollkornspiralen Möhrenrohkost mit Apfeldressing	Lachswürfel in leichter Kräutersauce mit Familiengemüse und Vollkorntagiatelle  Kiwi
Menü 2	Bulgur-Gemüsepfanne mit Salat der Saison  Frischer Obstsalat mit Vanillesoße	Vegetarische Suppenmaultaschen in der Brühe mit Dinkelbrötchen	Spaghetti „Vegetaria“ in Gemüse-Tomatensauce Feldsalat mit Parmesan und Walnüssen  Apfelmark	Bulgursalat mit Paprika und Frühlingszwiebeln, Kräuterquark und Vollkornbaguette	Vollkornrigatoni und Rigatoni „Tricolore“ mit Kräutersauce und Familiengemüse  Kiwi
<b>Woche 4</b>					
Menü 1	Kalbsbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffel-Karottenstampf  Bio-Limetten Mineralwasser	Vollkornspaghetti mit Gemüsebolognese Tomatensalat mit Balsamico Dressing	Chicken-Nuggets mit Ananas-Currydip und Vollkorn-Gemüseris Gurkensalat in Dillsauce  Eierpfannkuchen mit Quark und Rosinen	Rindergulasch mit Vollkornspiralen Eisbergsalat mit Tomatenecken und Kräuterdressing	Schlemmerfilet Bordeaux mit Salzkartoffeln und Möhrengemüse  Apfel „Braeburn“
Menü 2	Couscouspfanne mit Minzdip Chinakohlsalat in Buttermilchdressing  Bio-Limetten Mineralwasser	Kaiserschmarren ohne Rosinen mit Vanillesoße und Pflaumenkompott	Bulgur-Gemüseburger und Kartoffelsalat mit Essig und Öl  Eierpfannkuchen mit Quark und Rosinen	Ravioli Gemüse Dal mit Tomaten-Paprikaragout Eisbergsalat mit Tomatenecken und Kräuterdressing	Süßkartoffelgnocchi mit Ratatouille-Gemüse  Apfel „Braeburn“

Alle grün markierten Speisen sind durch die Hochschule Fulda mit dem Siegel „whatsEAT – Markenzeichen für gute Schulverpflegung“ zertifiziert.